第一图书网, tushu007.com

<<天性>>

图书基本信息

书名：<<天性>>

13位ISBN编号：9789868762305

10位ISBN编号：9868762308

出版时间：富易文化

作者：陽光饅頭 著

页数：320

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

控制好情緒，改變你人生 擁有什麼樣的心情，世界就會向你呈現什麼樣的色彩。
成功和快樂總是屬於 那些善於控制自己情緒的人。
善於控制情緒，才能走向成功；善於控制情緒，才能擁有快樂人生！
善於控制自己的情緒的人，能在絕望的時候看到希望，能在黑暗的時候看到光明，所以他們心中永遠燃燒著激情和樂觀的火焰，永遠擁有樂觀向上、不斷奮鬥的不竭動力。
控制好情緒，改變你人生 善於控制情緒，才能走向成功；善於控制情緒，才能擁有快樂人生！
成功和快樂總是屬於那些善於控制自己情緒的人。
卓越的成功者活得充實、自信、快樂，平庸的失敗者過得空虛、窘迫、頹廢。
究其原因，僅僅是因為這兩類人控制情緒的能力不同。
善於控制自己的情緒的人，能在絕望的時候看到希望，能在黑暗的時候看到光明，所以他們心中永遠燃燒著激情和樂觀的火焰，永遠擁有樂觀向上、不斷奮鬥的不竭動力。
人生不如意事十之八九，每個人都不可避免地會遇到現實生活的種種磨難和衝擊，也都會經歷痛苦和遭受失敗。
既然我們不能改變過去，那我們就去把握未來，我們不能決定一件事情的發展方向，但我們可以左右自己的情緒。
只有善於控制情緒，才能扼住命運的喉嚨，扭轉事物發展的方向。
善於控制自己的情緒，才能找到自信的源泉，走向成功的彼岸。
同樣，也只有善於控制情緒，才能找到開啟快樂的鑰匙，擁有幸福快樂的人生。
每人心中都有把「快樂的鑰匙」，但我們卻常常不知如何掌管。
只有管理好情緒，用一顆平常心去體味人生，這樣生活的泥潭和世俗的眼光才無法將我們擊倒。
【本書特色】 我們不能僅因為有值得快樂的事情才快樂，我們更要為自己創造能夠讓自己快樂的事情。
學會愛自己、照顧自己，擁有健康的體魄，用全部的愛來構建快樂的家庭、給自己的家人快樂，用真心和誠意與人相處、對人友善，以從容的姿態對待生活、享受生活。
只有培養快樂的習慣，訓練出快樂的性格，並且懷著感恩之心，才能向著屬於自己的快樂出發。
情緒是心靈的顯示，是我們生活的原動力。
雖然我們不能總是完全成功地控制自己的情緒，但這仍是我們為之努力的方向。
本書涵蓋之廣，小到日常生活中諸多細微而又重要的細節，全面闡述人生的情緒法則，幫助您在跋涉的旅程中，學會調節情緒，學會管理情緒，從而演繹你一生的美麗。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

陽光饅頭　　知名撰稿人、編輯及暢銷書作家。
**大學管理學院畢業，後在加州大學伯克利分校進修，並榮獲哥倫比亞大學國際事務碩士學位。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

前　言　／?4目　錄　／?6第一章　情緒可以改變人的一生　14揭開情緒的神秘面紗　14情緒決定命運　19情緒與身心健康密切相關　23好情緒帶來最佳競技狀態　27壞情緒容易導致失敗　31探究你情緒背後的意義　36第二章　管好情緒才能走向成功　40做情緒的主人　40學會發現並獲得好心情　45不妨「裝」出好心情　48對你的壞情緒寬容一點　52控制情緒，解放心情　56鍛造出你的好情緒　61善於調節情緒的人才會成功　66第三章　要學會控制憤怒情緒　70憤怒是地獄之火　71憤怒的人總會打敗自己　75留意憤怒的信號　78冷處理，不要馬上回應　83明白溝通的真正目的　88偶爾也「閉」上你的耳朵　91替別人想想，就不容易生氣　94遠離衝動，抑制憤怒　99第四章　生活不要有不滿情緒　104殘缺亦是美　104豁達地接受一切　108摒棄完美重在知足　111期待不能代替現實　115切勿身在福中不知福　120拋開不滿勇於進取　123積極面對現實　128別跟自己過不去　133第五章　做人不要有自卑情緒　138從自卑中成長起來的自信　138自信的魅力　142學會「愛自己」吧　144變「缺點」為自信　148適當收起你的敏感　151好勝心亦是自信的展現　156信心讓你重新站起來　158時刻讓自己充滿自信　163第六章　拋棄悲傷情緒向前走　170別為昨天流淚　170人生沒有草稿　176每個人都會遭受挫折　182增強自己的「抗挫折力」　187從失敗中爬起來　191經驗比挫折更重要　196面對挫折你可以說聲「不要緊」　200在生命的低谷留下堅強的足跡　202第七章　從心理消除焦慮情緒　206焦慮這塊現代人的「心病」　206長期焦慮危害身心健康　212「成功焦慮」症　217不要預支明天的煩惱　220消除焦慮的程式　225用平常心打敗焦慮　229用投入化解焦慮　236用積極的心態解決難題　239第八章　放慢節奏擺脫疲勞情緒　244瞭解心理疲勞　244脫離「逼迫」的「膩境」　248走出職業倦怠的沼澤　251偶爾也放慢你的腳步　257鬆綁你的身心　260調節情緒，振奮精神　265第九章　排除扼殺自己的情緒　272發洩是心理健康的保證　272喊出你心中的鬱悶　278找對你的出氣筒　281想哭就哭　284遠離空虛體悟人生　290第十章　快樂人生由好情緒造就而成　296快樂是人生中最重要的東西　296找回屬於你的快樂　300發自內心地快樂　303豁然開朗的快樂　306快樂無處不在　309快樂習慣，快樂性格　311沒有不帶傷的船，只有不肯快樂的心　315

编辑推荐

本書特色　　我們不能僅因為有值得快樂的事情才快樂，我們更要為自己創造能夠讓自己快樂的事情。
學會愛自己、照顧自己，擁有健康的體魄，用全部的愛來構建快樂的家庭、給自己的家人快樂，用真心和誠意與人相處、對人友善，以從容的姿態對待生活、享受生活。
只有培養快樂的習慣，訓練出快樂的性格，並且懷著感恩之心，才能向著屬於自己的快樂出發。
情緒是心靈的顯示，是我們生活的原動力。
雖然我們不能總是完全成功地控制自己的情緒，但這仍是我們為之努力的方向。
本書涵蓋之廣，小到日常生活中諸多細微而又重要的細節，全面闡述人生的情緒法則，幫助您在跋涉的旅程中，學會調節情緒，學會管理情緒，從而演繹你一生的美麗。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com